

# SE DÉBARRASSER DE SES PHOBIES

**Comment vient-on à bout d'une phobie ? Peurs des araignées, des serpents, de la foule... la phobie est la maladie psychologique la plus fréquente. On estime que 5 à 25 % de la population souffrirait de phobie. Ni caprice ni manque de maîtrise, elle est tout simplement incontrôlable.**

Par La rédaction d'Allodocteurs.fr

## **Phobie : une peur irraisonnée**

**Les phobies peuvent déboucher** sur des crises de panique et devenir vraiment handicapantes, quand il faut éviter absolument d'être confronté à l'objet de ses angoisses.

**En cas d'arachnophobie** (la peur des araignées), la simple vue d'une araignée active dans le cerveau une partie que l'on appelle les amygdales. Elles détectent ce qui paraît menaçant et alertent le système de défense, en déclenchant une cascade d'événements. Résultat : on transpire, le rythme cardiaque s'accélère et les muscles se contractent, comme pour préparer la fuite. Ce n'est qu'une fois que le corps est mis en alerte que les amygdales avertissent une autre partie du cerveau : le cortex préfrontal. Il analyse l'objet de notre peur et l'évalue.

**Quand on est phobique**, le mécanisme qui déclenche la peur est amplifié. Cette peur devient incontrôlable et disproportionnée comparée aux risques encourus. Car dès que les amygdales détectent l'objet de la phobie, elles envoient en permanence des alertes. Du coup les centres nerveux qui sont censés analyser le message, sont comme noyés. Ils ne parviennent pas à tempérer et à contrôler cette peur. La phobie crée ce que l'on appelle une anxiété chronique.

## **Phobie spécifique ou phobie complexe ?**

Les psychiatres distinguent plusieurs types de phobies : les phobies spécifiques et les phobies complexes.

La phobie spécifique est une peur irraisonnée d'une chose ou d'une situation précise. Le plus souvent, il s'agit d'animaux (chiens, souris, araignées...), de l'avion ou encore des hauteurs, mais on dénombre plusieurs centaines de causes différentes.

**Les phobies complexes**, comme les phobies sociales ou l'agoraphobie, sont caractérisées par d'autres symptômes, outre la peur, comme une anxiété chronique ou une mauvaise estime de soi.

**L'agoraphobie** désigne la peur de la foule, mais pas seulement. Selon les psychiatres, c'est la crainte d'être dans un endroit d'où il est difficile de s'échapper. Les agoraphobes limitent leurs déplacements ou bien se font accompagner par peur d'avoir une crise de panique.

**Les phobies sociales**, elles, se traduisent par la crainte irrationnelle de l'autre : peur d'entamer une conversation, de participer à de petits groupes, d'affronter toute

situation sociale... Les personnes qui en souffrent ne peuvent y échapper. Elles rougissent, tremblent des mains, et peuvent même être sujettes à des nausées.

**Stress et angoisses.** Quel que soit leur type, les phobies provoquent un stress et une angoisse intenses. Les malades cherchent à éviter à tout prix l'objet ou l'endroit qui les paniquent, ils modifient leur comportement et adoptent souvent un rituel pour gérer leur angoisse. C'est ce que les psychiatres appellent une "conduite d'évitement".

Les répercussions sur leur vie socioprofessionnelle sont très lourdes et les phobies peuvent conditionner la vie de ceux qui en souffrent.

### **Traitements médicamenteux ou thérapies ?**

**Médicaments.** Les phobiques souffrent d'une mauvaise estime de soi, d'un manque de confiance qui les pousse à se renfermer sur eux-mêmes. Pour soulager les phobies sociales, les médecins prescrivent des bêtabloquants ou des antidépresseurs, qui permettent de lever les inhibitions en société.

**Les thérapies comportementales** sont indiquées pour soigner toutes les phobies. Certains psychiatres exposent d'emblée les patients phobiques à l'objet de leur phobie, d'autres passent par des paliers. C'est ce que l'on nomme l'exposition.

**La thérapie virtuelle** est une nouvelle méthode qui permet d'exposer le patient à l'objet de sa peur, de manière virtuelle. Equipé d'un casque, il se trouve au cœur d'une scène virtuelle qui reproduit la situation de phobie.

**L'environnement**, aussi bien sonore que visuel, est reconstitué et le thérapeute contrôle l'apparition et l'intensité de la situation phobique. Progressivement, le patient apprend ainsi à faire face à sa phobie.

### **Vaincre ses phobies grâce à l'hypnose**

**Une des solutions** pour essayer de se débarrasser de sa phobie, c'est l'hypnose. Il faut en général plusieurs séances.

**L'hypnose a pour objectif** de plonger le patient dans un état entre la veille et le sommeil. Un état qui va détendre le patient, en diminuant rapidement l'impact des agents stressants. Un travail peut alors être réalisé pour libérer les tensions du patient face à un blocage ou à sa phobie.

### **En savoir plus**

**Sur Allodocteurs.fr**

#### **Dossier :**

- Peur du dentiste ? Des solutions existent !
- Peur du docteur : le syndrome de la blouse blanche
- L'hypnose : l'autre conscience

- Relaxation, la maîtrise du stress et des émotions
- Ereuthophobie : une peur bleue de rougir
- Comment choisir sa psychothérapie
- Ch@t : Tics, Tocs, phobies..., du 4 mai 2009

### Questions/réponses :

- **J'ai une phobie des poupées** et particulièrement de leurs yeux. Cela se soigne-t-il ?  
Voir la réponse en vidéo\*
- **J'ai peur de la foule** depuis des années, y a-t-il une méthode pour que cette peur disparaisse ou s'atténue ?  
**La thérapie cognitivo-comportementale** est-elle efficace pour vaincre la peur du vide ?  
Voir la réponse en vidéo\*
- **Je suis émétophobe (peur de vomir)**. Malgré quatre psychiatres et diverses thérapies, la phobie ne veut pas disparaître. Que faire de plus ?  
Voir la réponse en vidéo\*
- **Comment peut-on différencier** une véritable phobie d'un gros caprice chez un jeune enfant ?  
Voir la réponse en vidéo\*
- **La peur de l'avion** est-elle due à trop de connaissances techniques ou au contraire à l'ignorance ?  
Voir la réponse en vidéo\*
- **Est-ce que les phobies** viennent de traumatismes de l'enfance ?  
Voir la réponse en vidéo\*\*
- **Les thérapies comportementales** sont-elles les seules efficaces pour traiter les phobies ? Sont-elles prises en charge par la Sécurité sociale ?  
Voir la réponse en vidéo\*\*
- **Avoir peur de l'eau, du vide, de la foule**, des maladies, etc. peut-il cacher une maladie plus grave ?  
Voir la réponse en vidéo\*\*

\* *Les réponses avec le Dr Aurélia Schneider, psychiatre à l'hôpital Bicêtre (94)*

\*\* *Les réponses avec le Dr Antoine Pelissolo, psychiatre à l'hôpital de la Pitié-Salpêtrière (Paris)*

Tocs et phobies Psychiatrie Thérapies psy

©[http://www.allodocteurs.fr/bien-etre-psycho/psycho/tocs-et-phobies/se-debarrasser-de-ses-phobies\\_60.html](http://www.allodocteurs.fr/bien-etre-psycho/psycho/tocs-et-phobies/se-debarrasser-de-ses-phobies_60.html)